

බෞද්ධ භාවනාවේ මූලිකාංග

කිසියම් කුසල අරමුණක යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීම භාවනාවයි (භාවේනි කුසලධම්මේ ආසේවනී වඩ්ඨෙති ඒතායානි භාවනා). බුදුදහමේ දැක්වෙන භාවනාවෙන් විශේෂ වශයෙන් අපේක්ෂා කෙරෙන්නේ සිහිය (සතිය) හා නුවණ දියුණු (සම්පජ්ඤා) කරලීමයි. මෙය සමථ - විපස්සනා නමින් ද විත්තභාවනා හා පඤ්ඤාභාවනා නමින් ද බුදුදහමෙහි දක්වා තිබේ. සිතෙහි පවත්නා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මූල ක්‍රමයෙන් දුරුකර කොට බාහිර කිසිදු අරමුණකින් සිත කම්පාවට පත් නොවන පරිදි උපරිම මානසික සතුට ඇතිවන අයුරින් සිත සකස් කිරීම මෙහි දී සිදුවේ. බුදුදහමේ දැක්වෙන පරිදි විමුක්තියට, කෙලෙස් නිවාරණයට හෙවත් නිවනට පමුණුවන දෙරටු පහකි. ඒවා නම්,

1. ධර්ම ශ්‍රවණය
2. ධර්ම දේශනය
3. ධර්ම සාකච්ඡාව
4. ධර්ම සජ්ඣායනය
5. භාවනාව (විමුක්තායතන සුත්ත, අං.නි.3, 32 පිට - පංචක නිපාත)

මෙම සෑම කරුණකින් ම සිදු කෙරෙන්නේ අපගේ සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමයි. එබැවින් මේ අංග පහ ම එක හා සමානව වැදගත් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන සමයෙහි වාසය කළ ශ්‍රාවකයන් මෙම ක්‍රම පහ ඔස්සේ ම නිර්වාණාවබෝධය ලැබූ අයුරු බෞද්ධ ඉතිහාසයෙන් පැහැදිලි වේ. ඉහත සඳහන් මූල කරුණු සෘජුව ම නිශ්චිත ඉරියව්වක සිට දෙනෙත් පියාගෙන කරන කටයුත්තක් නොවූව ද එම කරුණු ද (සිහිය හා නුවණ දියුණු කරලන අර්ථයෙන්) භාවනාවෙන් තොර නොවන බව අප විශේෂයෙන් තේරුම් ගත යුතු ය. එබැවින් ඉහත කරුණු පහ යම්තාක් දුරට සිහිනුවණින් සිදු කෙරේ ද එපමණට භාවනාව වැඩෙන බව පැහැදිලි කරුණකි. එමෙන් ම නිශ්චිත ඉරියව්වකින් බොහෝ වේලාවක් නිසල ව ඉඳ ගෙන සිටිය ද එමගින් තම සිහිය හා නුවණ දියුණු නොවේ නම් එය භාවනාවක් නොවන බව මෙහිලා විශේෂයෙන් වටහා ගැනීම වැදගත් ය.

බුදුදහමේ සඳහන් ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා (දන, සීල, භාවනා) අතර භාවනාව ප්‍රධාන පුණ්‍ය කර්මයකි. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා දේශිත විමුක්ති මාර්ගය තුළ ද භාවනාවට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ (විමුක්තායතන සුත්ත). භාවනාව නිර්වාණාවබෝධය සඳහා පිවිසෙන දෙරටුවක් (විමුක්තායතනයක්) ලෙස ද සඳහන් වේ. කුසල ධර්මයන්හි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීමේ භාවනාවේ මූලික කර්මය වේ (භාවේනි කුසලධම්මේ ආසේවනී වඩ්ඨෙති ඒතායානි භාවනා). ලෞකික කුසලය තුළ භාවනා වැඩීමෙන් සිතෙහි සමාධිමත් බව දියුණු කොට ධ්‍යාන ලැබීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙය බුදුවරයකු ලොව පහළ නොවූ කලෙක වුව ද කර්මඵල අදහන නුවණින් යුත්තෙකුට සපුරා ගත හැක්කකි. ලෝකෝත්තර සම්මාදිට්ඨිය පදනම් ව වඩන භාවනාව මගින් සමාධිමත් වූ සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය නුවණින් දැක අවිද්‍යාවෙන් සිත මුදවා සපුරා සසර දුකින් නිදහස්වීමට මාවන විවර කෙරේ. මෙය ලොචතුරා බුදුවරයකුගේ සද්ධර්මය ලොව පවතින බුද්ධෝත්පාද කාලයක පමණක් ලැබෙන සුවිශේෂී අවස්ථාවකි. මෙබඳු සමයක ලොව වෙසෙන බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ අවිද්‍යාව දුරුවන අයුරින් තම භාවනාව දියුණු කර ගැනීමයි.

සති නිමිත්ත

භාවනාවෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු වන්නේ සිහිය හා නුවණ දියුණු කරලීමයි. මෙහි ලා සිහිය ස්ථාවර කර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් සති නිමිත්ත (සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට උපකාරී වන තැන) පිළිබඳව ධර්මයෙහි නොයෙක් තැන කරුණු සඳහන් වේ. ආනාපානසති භාවනාව විස්තර වන සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ආනන්ද සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, ආනාපානසති සූත්‍රය ආදී තැන්වල මෙන් ම මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය

(අද්දසා බො ආයස්මා සාරිපුත්තො ආයස්මන්තං රාහුලං අඤ්ඤාතරස්මිං රුක්ඛමුලෙ නිසින්තං පල්ලංකං ආභුජ්ඣවා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. දිස්වාන ආයස්මන්තං රාහුලං ආමන්තේසි ආනාපානසතිං රාහුල භාවනං භාවෙහි. ආනාපානසති රාහුල භාවිතා බහුලිකතා මහප්පලා හොති මහානිසංසා, බු.ජ.ත්‍රි. ම.නි.2, 142 පිට), විභංග ප්‍රකරණයෙහි ඤාන විභංගයෙහි (පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා'නි තත්ථ කතමා සති: යා සති අනුස්සති... සමමාසති, අයං චුචචති සති. අයං සති උපට්ඨිතා හොති සුපට්ඨිතා නාසිකග්ගේ වා මුඛනිමිත්තේ වා. තෙන චුචචති පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා'නි, වි.ප.2, 46 පිට) ද මේ පිළිබඳ කරුණු සඳහන් වේ.

සති නිමිත්ත යනු පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා යනුවෙන් දක්වෙන පරිදි සිහිය අභිමුඛ කොට ගෙන සිටීම යනුවෙන් දක්වා ඇත. එය තවදුරටත් විස්තර කරන විභංග ප්‍රකරණයෙහි ඤාන විභංගය නාසිකග්ගේ වා මුඛ නිමිත්තේ වා යනුවෙන් සඳහන් පරිදි සිහිය අභිමුඛ කොට යන්නෙන් අදහන් කෙරෙන්නේ නාසයේ කෙළවර හෝ මුව සමීපයෙහි යන්නයි. වර්තමානය තුළ සිහිය පවත්වා ගනිමින් නාසය අග හෝ මුහුණ ඉදිරිපස සිහිය තබා ගැනීම මෙමගින් සිදු කෙරේ. සිහිය දියුණු කරලීම භාවනාවේ මුඛය කාර්ය වන්නේ කිසියම් නිශ්චිත භාවනාවක් ප්‍රගුණ කරන විට ද නිශ්චිත භාවනා කමටහනක් ප්‍රගුණ නොකරන අවස්ථාවක වුව ද සිහියෙන් සිටින හැම විට ම නාසය සමීපයෙහි සිහිය පවත්වා ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වූවකි. ඡප්පානක සූත්‍රයෙහි දක්වෙන පරිදි සතුන් හයදෙනෙකුගේ වලිග එකට ගැටගසා ඒ සියල්ල ශක්තිමත් කණුවක බඳින්නාක් මෙන් අප වඩන භාවනාව සතිය හා සමිඛන් කරලන ශක්තිමත් කණුව වන්නේ සති නිමිත්තයි. භාවනාවට පිවිසීමට ප්‍රථම සති නිමිත්ත පුහුණු කර තිබීම තමා වඩන භාවනාව සාර්ථකව සිදු කිරීමට මෙන් ම නිශ්චිත භාවනාවෙන් නැඟී සිටි පසුව වුව ද තවදුරටත් සිහිය පවත්වා ගැනීමට සති නිමිත්ත බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. එමගින් සිත නොයෙක් තැන දිව යාම නතර වන අතර සති නිමිත්ත ඔස්සේ අදාළ කමටහන වෙත අවාධානය යොමු කිරීම සිදු වනු ඇත.

ප්‍රධාන භාවනා ක්‍රම දෙක - සමථ විපස්සනා

භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ තමාගේ සිත පිරිසිදු කිරීමයි. එනම් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන ත්‍රිවිධ අකුසල මූලයන්ගෙන් සිත මුදවා සිතට සැබෑ පිළිසරණ ආරක්ෂාව ලබා දීමයි. භාවනාව මගින් එක් අතකින් විසිරී පවත්නා සිත සමාධිමත් කෙරෙන අතර අනික් අතින් සමාධිමත් සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් ප්‍රඥාව දියුණු කෙරේ. එමනිසා බුදුදහමේ සඳහන් භාවනා ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. එනම්, විත්ත (සමථ) භාවනා හා පඤ්ඤ (විදර්ශනා) භාවනා වශයෙනි.

ද්වේමෙ භික්ඛවෙ ධම්මා විජ්ජාභාගියා. කතමෙ ද්වේ? සමථො ච විපස්සනා ච. සමථො භික්ඛවෙ භාවිතො කමඤ්චනුභොති? විත්තං භාවීයති. විත්තං භාවිතං කමඤ්චනුභොති? යො රාගො, සො පභීයති. විපස්සනා භික්ඛවෙ භාවිතා කමඤ්චනුභොති? පඤ්ඤ භාවීයති. පඤ්ඤ භාවිතා කමඤ්චනුභොති? යා අවිජ්ජා, සා පභීයති. රාගුපක්කිලිට්ඨං වා භික්ඛවෙ විත්තං න විමුච්චති. අවිජ්ජපක්කිලිට්ඨා වා පඤ්ඤ න භාවීයති. ඉති බො භික්ඛවෙ රාගවිරාගා වෙනොවිමුත්ති, අවිජ්ජාවිරාගා පඤ්ඤවිමුත්ති'නි. (අං.නි.1, 120 පිට)

ඉහත සඳහන් පරිදි විද්‍යාව හෙවත් ප්‍රඥාව ලැබීමට උපකාරී වන කරුණු දෙකකි. එනම් සමථ හා විපස්සනායි. සමථ යනු සිත වැඩීමයි. සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ඵලය නම් රාගය ප්‍රහිණ කිරීමයි. විපස්සනා වැඩීමේ ඵලය නම් ප්‍රඥාව ලැබීමයි. ප්‍රඥාව භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ඵලය නම් අවිද්‍යාව දුරුවීමයි. රාගය දුරැලීමෙන් වේතෝ විමුක්තියත් අවිද්‍යාව දුරැලීමෙන් ප්‍රඥ විමුක්තියත් සැලසේ.

මෙලොච උපත ලද බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුගේ විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් වැඩිය යුත් උසස් ම දෙයක් වේ නම් ඒ සමථ හා විපස්සනායි (අභිඤ්ඤ සුත්ත, අ.නි.2, 474 පිට). සන්තානගත දුක් දෙමිනස්වලින් නිදහස් ව උපරිම ලෙස මානසික තෘප්තියෙන් සිටීමේ මාවත වශයෙන් ජීවත් වීමේ මාවත වන සතර සතිපට්ඨානය (මහාසතිපට්ඨාන සුත්ත, දී.නි.2, 436 පිට) වැඩීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ ද සිහිය හා නුවණ (සති-සම්පජ්ඤා) නම් වූ සමථ විපස්සනා වැඩීමයි. සමථ විපස්සනා වැඩීම හුදෙක් මතු පැමිණෙන ජරා, මරණාදී දුක්චලින් නිදහස්වීමට පමණක් නොව මේ මොහොතේ සිතෙහි හටගන්නා දුක් දෙමිනස්වලින් නිදහස්විය හැකි

සාර්ථක ම ක්‍රමය ද මෙයයි. මෙය ප්‍රායෝගිකව නිතර ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ධර්මයේ සාංදෘෂ්ටික හා අකාලික බව මැනවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැකි ය. මෙමඟී භාවනාවෙන් පටන් ගෙන අනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සිත ක්‍රමයෙන් තැන්පත් කළ විට නිවරණ දුරුවීමෙන් සිතෙහි සතුට දියුණු වන අතර අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණ මෙතෙහි කිරීමෙන් අවිද්‍යාව දුරු කිරීමට ද මෙමගින් අවස්ථාව සැලසේ.

සමථ (චිත්ත) භාවනා

සමථ භාවනා මගින් විසිරී පවත්නා සිත එක කුසල අරමුණක බොහෝ වේලාවක් තබා ගැනීමට පුහුණු කෙරේ. එලෙස සිත සමාධිමත් වූ කල්හි අනිත්‍යතාව පිළිබඳව නුවණින් මෙතෙහි කිරීම ප්‍රඥ භාවනා මගින් සිදු වේ. ගොයම් කපන තැනැත්තකු එක් අතකින් ගොයම් මීට අල්ලා අනික් අතින් දැකැත්තෙන් ගොයම් මීට කපන්නාක් මෙන් සමථයෙන් සිත එක්තැන් කොට විදර්ශනා නුවණින් කෙලෙස් සිද්ධිම සිදු කෙරේ. චිත්ත භාවනා හෙවත් සමථ භාවනා යටතට වැටෙන කමටහන් හතලිහක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. ඒවා නම්,

❖ දස කසිණ

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. පඨවි කසිණ | 2. ආපෝ කසිණ |
| 3. තේජෝ කසිණ | 4. වායෝ කසිණ |
| 5. නීල කසිණ | 6. පීත කසිණ |
| 7. ලෝහිත | 8. ඕද්‍යන කසිණ |
| 9. ආලෝක කසිණ | 10. ආකාස කසිණ |

❖ දස අසුභ

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. උද්ධමාතක | 2. විනීලක |
| 3. විප්‍රබ්බක | 4. විච්ඡද්දක |
| 5. වික්ඛායිතක | 6. වික්ඛිත්තක |
| 7. හතවික්ඛිත්තක | 8. ලෝහිතක |
| 9. පුලවක | 10. අට්ඨික |

❖ දස අනුස්සති

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. බුද්ධානුස්සති | 2. ධම්මානුස්සති |
| 3. සංඝානුස්සති | 4. සීලානුස්සති |
| 5. වාගානුස්සති | 6. දේවතානුස්සති |
| 7. මරණානුස්සති | 8. කායානුස්සති (කායාගතාසති) |
| 9. ආනාපානසති | 10. උපසමානුස්සති |

❖ සතර බ්‍රහ්ම විහාර

- 1. මෙන්තා
- 2. කරුණා
- 3. මුදිතා
- 4. උපෙක්ඛා

❖ සතර ආරුප්පණ

- 1. ආකාසානඤ්චායතන
- 2. විඤ්ඤාණඤ්චායතන
- 3. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන
- 4. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන

❖ ඒකසඤ්ඤා

- 1. ආහාරේ පටික්කුලසඤ්ඤා

❖ ඒක වච්චාන

- 1. ධාතු මනසිකාර (පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ)

ඉහත සඳහන් සියලු භාවනා කමටහන් සිතෙහි එකඟබව සමාධිමත්බව ඇති කරලීම ඉලක්ක කොට පවතී. මූලදී ම ආත්ම සඤ්ඤාව දුරු නොවන අතර ආරම්භයෙහි දී සිදු වන්නේ අතීත අනාගත වෙත දිවෙන සිත ක්‍රමයෙන් වර්තමානය තුළ තැන්පත් කරලීමයි. සිතෙහි තැන්පත් බවත් සමඟ ක්‍රමයෙන් පංච නීවරණ දුරු වී මානසික සතුට වර්ධනය වන අතර අනුක්‍රමයෙන් ප්‍රඥාව වර්ධනය කරලීම වෙත සිත දිවයයි.

සමථය වැඩිමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ විදර්ශනාවෙන් ලෝ තතු දැන ගැනීමට මනස සකස් කර ගැනීමයි. කැළඹී පවත්නා ජලාශයක් නිශ්චල කිරීමක් මෙනි. සමථය දියුණු වීමට සිල්වත්බව ප්‍රයෝජනවත් වේ. සිල්වත්බව දියුණුවීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ත්‍රිවිධ සුවර්තය, ආහාරයෙහි පමණ දැන ගැනීම, නින්දා පාලනය කිරීම, නිතර දහම් ඇසීම, යෝනිසෝ මනසිකාරය, කලණ මිතුරු ඇසුර ආදී කරුණු උපකාරවත් වේ.

චතුරාරක්ඛා භාවනා

සතර කමටහන්

*‘බුද්ධානුස්සති මෙන්තා ච අසුභං මරණස්සති,
ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා’.*

බුදුදහමේ දැක්වෙන භාවනා කමටහන් අතර හතරක් ආරක්ෂක භාවනා වශයෙන් අතීතයේ පටන් නිතර ප්‍රගුණ කොට තිබේ. එනම් බුද්ධානුස්සති, මෙන්තා, අසුභ හා මරණානුස්සති වශයෙනි. තමා සිදු කරන ආනාපානසති ආදී ප්‍රධාන කමටහනට අමතර දෛනිකව පුරුදු කරන මෙම භාවනා ක්‍රම මගින් එක් අතෙකින් තම ජීවිතයට ආරක්ෂාවක් මෙන් ම තම සිතට රැකවරණයක් සලසා ගැනීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ. බුද්ධානුස්සතිය වැඩිමෙන් ශ්‍රද්ධාව දියුණු කොට තෙරුවන කෙරෙහි ම ප්‍රසාදය ඇති කර ධර්මය තුළ නිරතවීමට උදෙසාගය ඇති වේ. මෙමගින් භාවනා වැඩිමෙන් සිතට පීඩා ගෙන දෙන පටිඝය (ද්වේෂය) මගහරවා අන් අය පිළිබඳව ප්‍රසාදය ජනක හැඟීම දියුණු වේ. අසුභය වැඩිමෙන් රාගයෙන් වන පීඩාව දුරු වන අතර මරණානුස්සතිය වැඩිමෙන් ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව හා අල්ප බව වැටහී අප්‍රමාදීව ධර්මයෙහි හැසිරීමට උනන්දුව ඇති වේ.

බුද්ධානුස්සති:

සමසතලිස් කමටහන් අතර දසඅනුස්සති ගණයට අයත් මෙය පළමුවන අනුස්සති භාවනාව වශයෙන් සඳහන් ව තිබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ තුළ පැවැති 'අරහං...' ආදී බුදුගුණ අනුව යළි යළිත් සිත මෙහෙයවා සිහිය දියුණු කරමින් තම සිත සමාධිමත් කරලීම මෙහි දී සිදුවේ. එමගින් එක් අතකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව ගෞරවය දියුණු වන අතර අනික් අතට සිත එක අරමුණක බොහෝ වේලාවක් පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ද මෙමගින් දියුණු වේ.

ලොව පහළවන සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ නමක් තුළ පවත්නා ගුණ සමුදය තවත් එබඳුම බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකට වුව ද තම ජීවිතය කාලය පුරා ම දේශනා කළ ද නිමාවට පත් කළ නොහැකි බව සඳහන් වේ. එතරම් ගුණ සමුදයකින් හෙබි සම්බුදු උතුමකුගේ වර්තයේ පැවැති අසිරිමත් ගුණ සමුදය ප්‍රධාන කොටස් නවයකට බෙදා නව අරහාදී වශයෙන් ගෙන ඒවා තුළ තම සිහිය යළි යළිත් භාවිත කරමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදුවේ.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ 'අරහං' නම් වන සේක... ආදී වශයෙන් එකිනෙක ගුණ සිහි කළ යුතු ය. ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ

1. අරහං : සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් දුරුවීම, සියලු පුදපුජාවන්ට සුදුසු වූ සේක
2. සම්මා සම්බුද්ධෝ : අන් අයගේ උපකාරයක් නොමැති ව තම නුවණින් ම වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ සේක.
3. විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ : ප්‍රථමධ්‍යාන, ද්විතීය ධ්‍යාන ආදී ධ්‍යාන (අෂ්ටවිද්‍යා) සහ සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය ආදී (පසළොස්) වරණ ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වූ සේක.
4. සුගතෝ : ශාන්ත ගමනින් නිවන වෙත පැමිණීම, ශාන්ත වූ ප්‍රකෘති ගමනකින් යුක්තවූ සේක.
5. ලෝකච්ච්ඤ : කාම, රූප, අරූප යන තුන් ලොව පිළිබඳ ඇතැමුලක් සේ මැනැවින් අවබෝධ කරලූ සේක.
6. අනුක්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී : ලොව සැඩපරුෂ පුද්ගලයන් කරුණා, මෛත්‍රී, ප්‍රඥ යන ගුණ නමැති අවිච්චිත් දමනය කිරීම කළ සේක.
7. සඤ්ඤා දේවමනුස්සානං : දෙව මිනිසුන්ට ශාස්තෘවරයා වූ සේක.
8. බුද්ධෝ : තමන් අවබෝධ කළ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ලෝකයාගේ අවබෝධය පිණිස දේශනා කළ සේක.
9. භගවා : අතිශය භාග්‍යසම්පන්න උත්තමයකු වූ සේක.

ආරම්භයේ දී මෙම බුදුගුණ එකිනෙක මුල සිට අගටත් අග සිට මුලටත් අනුපිළිවෙලින් අර්ථ සහිතව මෙනෙහි කිරීම වැදගත් වේ. සිත සමාධිමත් වෙත් ම එම ගුණ අතුරින් තමා වඩාත් කැමැති එක ගුණයක් තෝරාගෙන ඒ තුළ ම සිත එක්තැන් කිරීම වඩාත් ප්‍රතිඵලදායී වේ. තව ද මෙහි දී තමා ඉතා ප්‍රියමනාප පිළිම වහන්සේ නමකගේ හැඩරුව සිතින් මවා ගෙන ඒ අඛියස සිටින සේ සිතා බුදුගුණ වැඩීම ද වැදගත් වේ.

බුදුගුණ භාවනා වැඩීමේ ආනිසංස වශයෙන් නිතර බුදුරජාණන් වහන්සේ තමා සමීපයෙහි වැඩ සිටින සේ දැනෙන අතර තමා අතින් වරදක් සිදුවීමට ළං වූ විට හිරිඟුන්ප් දෙක මතු වී වහා එම වරදින් මිදීමට අනුබල ලැබේ. තවද තමාට තනියක් බියක් නොදැනෙන අතර තම හද මඩල බුදුමැදුරක් සේ ආලෝකවත් වීමට ද නිතර වඩන බුදුගුණ භාවනාව උපකාරී වේ.

මෙලෙස බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම, ධම්මානුස්සතිය හා සංඝානුස්සතිය වැඩීමට උපකාරී වන අතර තෙරුවන කෙරෙහි ම ප්‍රසාදය ශ්‍රද්ධාව දියුණු වී ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට දිරිය විරිය දියුණු වනු ඇත. ඒ අතර සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට ද මෙම ශ්‍රද්ධාව උපකාරවත් වේ. සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය දියුණු වෙත් ම සිත තව දුරටත් සමාධිමත් වන අතර සමාධිමත් සිතින් අනිත්‍යාදී ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කොට ප්‍රඥව දියුණු කරලීමට මෙම ශ්‍රද්ධාව උපනිශ්‍රය වේ.

Buddhānussati Bhāvanā

(Contemplation on the Qualities of the Buddha)

Iti pi so bhagavā, araham, sammāsambuddho, vijjācaranasampanno, sugato, lokavidū, anuttaro purisadammasārathi, satthā devamanussānam, buddho, bhagavā ti.

Such, indeed, is the Exalted One: Worthy one: Supremely Enlightened, Endowed with Knowledge and Conduct, Well-gone, Knower of world, Incomparable trainer of persons to be tamed, Teacher of gods and men, Enlightened and Exalted.

<i>Itipi so bhagavā</i>	- Such, indeed, is the Exalted One
<i>Araham</i>	- Worthy one
<i>Sammāsambuddho</i>	- Supremely Enlightened
<i>Vijjācaranasampanno</i>	- Endowed with Knowledge and Conduct
<i>Sugato</i>	- Well-gone
<i>Lokavidū</i>	– Knower of the world
<i>Anuttaro purisadammasārathi</i>	– Incomparable trainer of persons to be tamed
<i>Satthā devamanussānam</i>	- Teacher of gods and men
<i>Buddho</i>	– Enlightened
<i>Bhagavā</i>	– Exalted

මෙත්තා භාවනා :

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා! යන පැතුමෙහි යළි යළිත් සිහිය වඩමින් මෙන් සිත දියුණු කිරීම මෙම ත්‍රී භාවනාවයි. මෙමගින් එක් අතකින් සිත්හි පවත්නා ද්වේෂය දුරු කොට මෙන් සිසිලෙන් සිත නිවාලීමත් අනික් අතින් මෙන් සිතිවිල්ල තුළ සිත සමාධිමත් කිරීමත් අපේක්ෂා කෙරේ.

පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන්හි මෙම ත්‍රී භාවනාව වඩන ආකාරයත් එහි වැදගත්කම හා ආනිසංසත් පිළිබඳව කරුණු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර (කරණිය) මෙත්ත සූත්‍රය (සුත්තනිපාත, බුද්දකපාඨ), මෙත්තානිසංස සූත්‍රය (අං.නි.), මෙත්තා කථා (පටිසම්භිදමග්ග) යනාදී දේශනා ප්‍රමුඛ වේ. මෙම ත්‍රී භාවනාව සිත එකඟ කර ගැනීමේ සමථ කමටහතක් වශයෙන් ද, අමනුෂ්‍ය උපද්‍රව දුරුකර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද විසඳුරු

සර්පයන්ගෙන් වන හානි වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, නොයෙක් අනතුරු වසවිස සතුරු කරදර සමනය කර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද, මානසික ආතතිය දුරුකර ගැනීමේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, අන් අයට යහපත ආශීර්වාදය ප්‍රච්චනා කිරීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද සමාජගත ජීවිතයෙහි අන් අය සමග සුභදව ක්‍රියා කිරීමට මාවතක් වශයෙන් ද, ද්වේෂය නමැති නිවරණය දුරු කර ගැනීමේ උපායක් වශයෙන් (ආහාර සුත්ත, සං.නි. 5-1), (මේන්තං හි නෙ රාහුල භාවනං භාවයනො යො ව්‍යාපාදෙ සො පනීයස්සති, මහාරාහුලෝවාද සුත්ත, ම.නි.2, 148 පිට) ද සතර ඉරියව්වෙහි දී ම ප්‍රගුණ කළ හැකි සරල භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, කුසලය දියුණු කොට ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය දියුණු කරලීමේ ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් ද, බාහිර සමාජයෙන් තමා වෙත ලැබෙන පහසුකම්වලට ණය නොවී ජීවත් වීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද, විදර්ශනා වැඩීමට පසුබිම සකස් කර ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් ද මෙහි භාවනාව සඳහන් කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

සුත්තනිපාතයෙහි මෙත්ත සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි නිර්වාණ නමැති ශාන්ත පදය සාක්ෂාත් කරනු රිසි යමකු විසින් වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර මෙහි වැඩිම විශේෂයෙන් අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ධර්මග්‍රවණය කිරීමෙන් සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරගත් තැනැත්තා තුළ සම්මා සංකප්ප නිරායාසයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව අව්‍යාපාද හා අවිහිංසා සංකප්ප ඔහු තුළ වර්ධනය වේ. එනම් අන් අය පිළිබඳ සිතින් ද්වේෂ නොකරන අතර කායික හිංසාවක් නමුදු කිරීමෙන් වළකී. මෙය මෙහි වඩන්තා තුළ ඇතිවන මානසික ස්වභාවයයි. හැම සත වෙත මෙන් සහගත සිතින් බැලීමට නිතර පෙළඹේ. සිතට පීඩාව ගෙන දෙන ප්‍රධාන අකුසල විතර්ක අතර ද්වේෂය පාලනය කර ගත හැකි ප්‍රධානතම භාවනාව වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන්නේ මෙහි වැඩිමයි. යමකු මානසික සුවතාව ලැබීමේ මාවතෙහි කෙතෙක් දුරට නියැලී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ මෙහි භාවනාවයි. දෛනික ජීවිතයෙහි මුහුණපාන බොහෝ සම්බාධක මගහරවා ගෙන තමන් සිදු කරන යහපත් කටයුතු සඵල කර ගැනීම සඳහා මෙහි භාවනාව වැඩිමෙන් ලැබෙන යහපත අනල්ප ය. කරණය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි ත්‍රාස (බියට පත්වන), ස්ථාවර (රහත්), දීර්ඝ, මහත්, මධ්‍යම, කොට, සියුම්, ස්ඵල, පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර, ළග, ඉපදුණ, උපතක් අපේක්ෂාවෙන් සිටින ආදී වශයෙන් විවිධ මට්ටම්වල සිටින සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛන්තා) යන සිතිවිල්ල නිතර වැඩිමේ වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර කිසිවෙක් කිසිවකු නොරවටන ඉක්ම නොයන දෙස් නොනගන ආදී ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්ත වීමේ වැදගත්කම ද දක්වා ඇත. උඩ, යට සරස ආදී වශයෙන් කිසිදු හේදයකින් තොරව ලොව සිටින සියලු සතුන් වෙත සතර ඉරියව්වෙහි දී ම මෙන් වඩමින් සෙත් පතමින් මවක තම එක ම දරුවාට දක්වන සෙනෙහස බඳු මෙහි යකින් යුතුව මෙන් සහගත නෙතින් ලොව සැම දෙස බැලීමේ ඇසක් හුරු කර ගැනීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ. හුදෙක් මෙහි සහගත මනෝ කර්මය පමණක් නොව ඊට අනුගත වූ කාය හා වාග් කර්මයන්ගෙන් ද යුක්ත වීමේ වැදගත්කම බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ (මේන්තාසහගත කායකම්ම, මේන්තාසහගත වචිකම්ම, මේන්තාසහගත මනෝකම්ම).

මෙහි භාවනාව වැඩිය යුතු ප්‍රධාන ආකාර තුනක් පිළිබඳව පටිසම්භිදමග්ගයෙහි මෙත්තාකථා යන තේමාවෙහි සඳහන් වේ.

එනම්,

1. අනෝධිස ඵරණ (සීමාරහිත) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් සීමා රහිත වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම මෙහි දී දක්වා තිබේ. මෙහි අනුප්‍රභේද පහකි. එනම්, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාවපරියාපන්නා යනුවෙනි.

2. ඕධිස ඵරණ (සීමා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් ස්ත්‍රී - පුරුෂ ආදී වශයෙන් සීමාවන්ට බෙදා මෙන් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද හතකි. එනම්, සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මත්‍රස්සා, සබ්බේ (නිරයවැසියෝ) විනිපාතිකා වශයෙනි.

3. දිසා ඵරණ (දිසා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

පෙරදිග, අපරදිග ආදී දිශා වශයෙන් සත්ත්වයන් බෙදා මෙන් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද දහයකි. එනම් පුරත්වීමාය (නැගෙනහිර) දිසාය, පච්ඡමාය (බටහිර) දිසාය, උත්තරාය (උතුරු) දිසාය, දක්ඛිණාය (දකුණු) දිසාය, පුරත්වීමාය අනුදිසාය (ඊසාන), පච්ඡමාය අනුදිසාය (ගිනිකොණ), උත්තරායා අනුදිසාය (වයඹ), දක්ඛිණාය අනුදිසාය (නිරිත), හෙට්ඨමාය (යට) දිසාය, උපරිමාය (උඩ) දිසාය වශයෙනි.

මෙලෙස විවිධාකාරයෙන් සලකා ලෝවැසි සියලු සත්ත්වයෝ වෙර නැත්තෝ වෙත්වා, බිය නැත්තෝ වෙත්වා, සුචපත් වෙත්වා ... ආදී වශයෙන් සෙත් පැතීම සිදු වේ.

මෙමත්‍රිය වඩන්නා තුළ කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා යන සෙසු බ්‍රහ්මච්ඡරණ ද ක්‍රමයෙන් දියුණු වනු ඇත. මෙමත්‍රිය වැඩීමෙන් ව්‍යාපාදය ද කරුණාව වැඩීමෙන් විහිංසාව ද මුදිතාව වැඩීමෙන් විරතිය ද උපෙක්ඛාව වැඩීමෙන් පටිසය ද ප්‍රහීණ වේ. (මහාරාහුලෝවාද සුත්ත, ම.නි.2, 148 පිට)

අසුභ භාවනා :

ශරීරයේ පවත්නා කෙස්, ලොම් ආදී කොටස් 32 පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් එහි පවත්නා අසුභ බවත්, අනාත්මතාවත් සිහිකරමින් රාගය හා ආත්ම සංඥාව දුරුවන අයුරින් සිත දියුණු කිරීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. රාගය දුරුකිරීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස අසුභ භාවනාව වඩන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති (*අසුභං හි තෙ රාහුල භාවනං භාවයතො යො රාගො සො පහීයිස්සති*. මහාරාහුලෝවාද සුත්ත, ම.නි.2, 148 පිට).

මෙහි දී ඒ එකිනෙක කොටස් වර්ණ (වණ්ණ) වශයෙන්, පිහිටීම් (සණ්ඨාන) වශයෙන්, දිශා (දිසා) වශයෙන්, අවකාශ (අවකාස) වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් වඩාත් ප්‍රතිඵල ලද හැකි වේ. ශරීරයේ කොටස් සියල්ල එක්තැන් ව ඇති විට ගණ සංඥාවෙන් ගෙන සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු වශයෙන් සැලකුව ද මෙහි ඇත්තේ කුණප කොටස් 32ක එකතුවක් බවත් එය සතර මහාභූතරූප වශයෙන් ඒකරාශී වී ඊට මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය ලැබුණු විට සත්ත්වයකු ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බව පිළිබඳ අවබෝධය මෙමගින් දියුණු වේ. අසුභ භාවනාව වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනවශ්‍ය කලකිරීමකට හෝ අසුභවාදී ආකල්පයකට පත්වීම නොව වඩාත් ප්‍රබෝධවත් ව මෙන් ම යථාර්ථවාදීව ජීවිතයට මුහුණ දීමේ ශක්තිය දියුණු කරලීම මෙමගින් සිදුවේ.

කෙස් (කේසා), ලොම් (ලෝමා), නිය (නඛා), දත් (දන්තා), සම (තවෝ), මස් (මංසං), නහර (නහාරු), ඇට (අට්ඨි), ඇටමිදුළු (අට්ඨිමඤ්ජා), වකුගඩු (වක්කං), හදවත (හදයං), අක්මාව (යකනං), දලබුව (කිලෝමකං), බඩදිව (පිහකං), පෙනහලු (පප්ඵාසං), මහබඩවැල් (අන්තං), කුඩාබඩවැල් (අන්තගුණං), නොපැසුණු අහර (උදරියං), අසුවි (කරීසං), පිත (පිත්තං), සෙම (සෙම්භං), සැරව (පුබ්බෝ), ලේ (ලෝහිතං), දහඩිය (සේදෝ), මේදය (මෙදෝ), කඳුළු (අස්සු), හුරුණු තෙල් (වසා), කෙල (බේලෝ), සොටු (සිංසානිකා), සඳමිදුලු (ලසිකා), මොලය (මඤ්චංගං), මුත්‍ර (මුත්තං) ආදී කොටස් පිළිබඳව එහි ඇති තතු නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කරමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදු වේ. එමගින් සිතට නැගෙන රාගය දුරුකරලීමට ද අවස්ථාව උදවේ.

There are in this body: hairs of the head (*Kesā*), body hairs (*lomā*), nails (*nakhā*), teeth (*dantā*), skin (*taco*), flesh (*mamsam*), sinews (*nahāru*), bones (*aṭṭhi*), bone-marrow (*aṭṭhimiñjam*), kidneys (*vakkam*), heart (*hadayam*), liver (*yakanam*), pleura (*kilomakam*), spleen (*pihakam*), lungs (*papphāsam*), intestines (*antam*), mesentery (*antagunam*), undigested food (*udariyam*), excrement (*karīsam*), bile (*pittam*), phlegm (*semham*), pus (*pubbo*), blood (*lohitam*), sweat (*sedo*), fat (*medo*), tears (*assu*), grease (*vasā*), spit (*kheḷo*), mucus (*siṅghāṇikā*), synovial fluid (*lasikā*), urine (*muttanti*) and the brain in the head (*matthaluṅgam*).

මරණාන්තරය :

අප ජීවිතයට අනිවාර්යයෙන් ම කවද හෝ එළඹෙන මරණය පිළිබඳ 'ජීවිතය අනිශ්චිතය. මරණය නිශ්චිතය' (ජීවිතය අනිශ්චිතයි, මරණය නිශ්චිතයි) (Life is uncertain. Death is certain.) වශයෙන් සිහිය වඩමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදුවේ. එමගින් එක එකකින් සිත සමාධිමත් කරලීමේ කමටහනක් වශයෙන් ද ජීවිත මදය දුරුකොට ජීවිතයේ අප්‍රමාදී බව ඇති කරලීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද මරණාන්තරය භාවනා භාවිත කෙරේ.

1. වධකපච්චුපට්ඨාන :

වධකයකු තමා පිටුපස අවියක් දරා ලුහුබදින්නාක් මෙන් මරණය නිතර එන බව

2. සම්පත්තිවිපත්ති :

සියලු සම්පත් පැහැර ගන්නා බව (නිරෝගීබව, යොවුන්බව, ජීවිතය)

3. උපසංහරණ :

ලොව ජීවත්වූ කීර්තිමත්, පුඤ්ඤවත්, ශක්තිමත් සාද්ධිමත් අය හා සසඳමින් තමාගේ ජීවිතයට ද මරණය පැමිණෙන බව සිහිකිරීමයි (යසමහන්න, පුඤ්ඤමහන්න, ටාමමහන්න, ඉද්ධිමහන්න, පඤ්ඤමහන්න, පච්චේකඛුද්ධ, සම්මාසම්ඛුද්ධ)

4. කායබහුසාධාරණ :

බොහෝ සත්ත්වයන්ට මේ කය අයත් බව (අසුවක් කුලයක පණුවන් සිටින බව)

5. අනිමිත්ත :

කය පිළිබඳව නියත වශයෙන් කිව නොහැකි කාරණා පහකි. එනම් ජීවත්වන කාලය, මරණයට හේතුවන රෝගය, මැරෙන දිනය, ශරීරය මහිදත් කරන තැන, උපදින තැන යනු ඒවායි. මේ පිළිබඳව ද නුවණින් සිහිකිරීම මරණාන්තරයේ දී සිදු වේ.

*'ජීවිතය ව්‍යාධි කාලෝ ව දේහනික්ඛේපනං ගති,
පඤ්චේනේ ජීවලෝකස්මිං අනිමිත්ත න ඤයරේ.'* (විසුද්ධිමග්ග)

ඉහත සඳහන් බුද්ධාන්තරයන්, මෙත්ත, අසුභ, මරණ යන භාවනා කමටහන් සතර ආරක්ෂක කමටහන් හතරක් වශයෙන් සලකා අතීතයේ පටන් බොහෝ භාවනාන්තරයන්ගෙන් නිතර ප්‍රගුණ කළ බව සඳහන් වේ. බුද්ධාන්තරයන් වැඩිමෙන් අග්‍රද්ධාවෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මෙත් භාවනා වැඩිමෙන් ද්වේෂයෙන් සිත රැකගැනීමත්, අසුභ භාවනා වැඩිමෙන් රාගයෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මරණාන්තරයන් වැඩිමෙන් ප්‍රමාදී බවින් සිත රැක ගැනීමත් අපේක්ෂා කෙරේ. සතර දිසාවෙහි සිටින ආරක්ෂකයන් හතර දෙනෙක් මෙන් මෙම භාවනා හතර තම සිතට රැකවරණය සලසයි. එලෙස මෙම භාවනා හතර නිතර ප්‍රගුණ කිරීම ආනාපානසති ආදී ප්‍රධාන භාවනාවක් වැඩිමට උපකාරී වන්නාක් මෙන් ම විදර්ශනා භාවනාව සඵල කර ගැනීමට ද හේතු වනු ඇත. තව ද මෙම භාවනා හතර ම හුදෙක් එක තැනක වාඩි වී පමණක් කරන භාවනා නොව සතර ඉරියව්වේ ම පුහුණු කළ හැකි භාවනා වීමට විශේෂත්වයකි. එමනිසා දිනකට කිහිප වරක් මෙම සතර කමටහන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් තමාට මහත් අර්ථයක් සලසා ගැනීමටත් සමථ - විදර්ශනා භාවනා සාර්ථක කර ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

තවද සමථ කමටහන්හි ආනිසංස වශයෙන් තම කුසලය වඩාත් ශක්තිමත්ව අතීත අකුසල කර්මයන්හි ශක්තිය දුර්වල කරලීමටත් තම අතීත කුසල කර්මඵලයන් වඩාත් ප්‍රබල කර ගැනීමටත් හැකියාව

ලැබේ. සෛසු දන, සීල කුසලයන්ට වඩා භාවනාව වඩාත් බලගතු කුසලයක් බවට පත් වේ. තම පුණ්‍ය ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමේ වඩාත් සාර්ථක මෙන් ම වේගවත් ම ක්‍රමය භාවනාවයි.

මෙම සතර කමටහන් ම මූලදී සමථ කමටහන් වශයෙන් එනම් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමේ භාවනා ක්‍රම වශයෙන් භාවිත කෙරේ. එමගින් සිත සමාධිමත් කලේහි අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ සංඛ්‍යාත විදර්ශනාව වෙත සිත යොමු කර ගැනීම පහසු වේ. බුදුදහමේ සඳහන් සියලු භාවනා කමටහන්හි ස්වභාවය නම් ඒවා සියල්ල සම්මාදිට්ඨිය හෙවත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආරම්භ කරන බැවින් සිත සමාධිමත් වන විට යථාර්ථ දර්ශනය වෙත සිත යොමු කරලීමයි. එනිසා මෙම සියලු කමටහන් නිවන් මග විවර කෙරෙන දෙරටු ලෙස භාවිත කළ හැකි විම ඒවායෙහි පවත්නා විශේෂත්වයයි. 'සමාහිතතෝ භික්ඛවේ යථාභුතං පජානාති' යනුවෙන් දහමෙහි නිතර සඳහන් වන්නේ මෙම ලක්ෂණයයි. එනම් සිත සමාධිමත් වූ විට යථාභුත ඤාණ දර්ශනය හෙවත් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතනයන්හි හටගැනීම (සමුදය), නිරුද්ධචීම (වය) දැකීමේ නුවණ පහළ වන බවයි. මෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් බාහිර අරමුණු කෙරෙහි සිත බැස ගන්නා ස්වභාවය කෙමෙන් දුරු වී ගොස් රූපා, ශබ්දදි අරමුණු අනිත්‍ය වශයෙන් බලන ප්‍රඥාවෙන් නිතර වාසය කිරීමට හුරු වෙයි. එවිට ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ප්‍රියවිප්‍රයෝග ආදී දුක් සමුදයෙන් ක්‍රමයෙන් නිදහස් වීමට අවස්ථාව උදාවේ.

සමථ භාවනාවක් ප්‍රගුණ කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ක්‍රමයෙන් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, චීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන නිවරණ දුරු වේ. එමගින් නිරාමිස පීතියක් හටගන්නා අතර කය ද සැහැල්ලු වේ. ක්‍රමයෙන් සැපය, සමාධිය දියුණු වී තමා කලින් අසා දනගත් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයට අනුව අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම නමැති ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රකට වේ. අවිද්‍යාවෙන් සිත මුදවා ගැනීමට ද සමාධිමත් සිත උපකාරවත් වේ.

ආනාපානසති භාවනාව

'ආනාපානසති යස්ස අනුපුබ්බං පරිචිතා යථා බුද්ධෙන දේසිතා, සො ඉමං ලෝක පහාසේති අබ්භාමුත්තෝ'ව වන්දිමා'.

(යමෙක් බුදුරදුන් වදළ පරිදි ආනාපානසතිය වඩයි ද වළාගැබින් නික්මෙන පුන්සඳ මෙන් ඔහු මෙලොව ආලෝකවත් කරයි.)

ස්වාභාවිකව සිදුවන හුස්ම ඇතුළුවීම හා පිටවීම පිළිබඳ වූ ශරීරික ක්‍රියාවලියට තම සිහිය හා නුවණ එක්කිරීම වශයෙන් සිදු කරන භාවනාව 'ආනාපානසතිය' නමින් හැඳින්වේ. බුදුදහමෙහි දක්වෙන සමසතලිස් (40ක් පමණ) කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාවට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි වේ. ලොව පහළවන සියලු බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් බොහෝ රහතන් වහන්සේලාත් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා භාවිත කරන ප්‍රධාන කමටහනක් වීම ඊට හේතුවයි. තවද බුද්ධානුස්සති ආදී සෛසු කමටහන් 39ම කුසල විතර්ක මගින් සිත සමාධිමත් කෙරෙන අතර ආනාපානසති භාවනාවෙන් පමණක් ආරම්භයෙහි පටන් ම විතර්ක දුරුකරමින් ම සිත සමාධිමත් කෙරේ. එබැවින් සෛසු කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාව විශේෂත්වයක් උසුලයි.

උපතින් ලැබෙන දයාදයක් වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සිහිය යෙදවීමෙන් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමටත් එමගින් තම සිතෙහි උපරිම සතුට වර්ධනය කර ගැනීමටත් එකඟ වූ සිතින් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙතෙහි කිරීම් වශයෙන් විදර්ශනා නුවණ දියුණු කොට සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමටත් මෙම එක ම ආනාපානසති භාවනාව මහෝපකාරී වන අයුරු පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන විස්තර වේ. ආනාපානසති සංයුත්තය (සං.නි. 5-1), පටිසම්භිදමග්ගයෙහි ආනාපානසතිකථා (පටි.ම.1), ආනාපානසති (ම.නි.3, 224-236පිටු) සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (අං.නි.6, 194 පිට), මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.2, 436 පිට) ආදී තැන්හි මේ පිළිබඳව තොරතුරු සඳහන් වේ.

ආනාපානසතිය වඩන අයුරු ඇතැම් තැනෙක සංක්ෂිප්තව ද තවත් තැනෙක සවිස්තරාත්මකව ද පැහැදිලි කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කායානුපස්සනාවට අදාළ ආනාපානසති භාවනාවේ මූලික පියවර හතර පමණක් දක්වෙන අතර ආනාපානසති සූත්‍රය, ආනන්ද සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි තැන්හි සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩෙන අයුරින් එහි පියවර 16ක් දක්වා තිබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති පරිදි ආනාපානසතිය වඩන හික්ෂුන් වෙසෙන අතර ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බව සඳහන් වේ. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දක්වා තිබේ (ආනාපානසති සූත්ත, ම.නි. 3, 228 පිට). ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිළිවෙළින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

කතමා වානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, හික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඛිකං ආභුජන්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතො'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති.

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මූලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලගක් බැඳ තම කය සෘජුව තබාගෙන සිහිය අඛිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සෑහෙන කාලයක් නුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම කෙමෙන් දියුණුවට පත් වේ.

ඒ අනුව,

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(*දීසං වා අස්සසන්තො දීසං අස්සසාමී'ති පජානාති.*)
දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(*දීසං වා පස්සසන්තො දීසං පස්සසාමී'ති පජානාති*)
2. කෙටිව (හුස්ම ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(*රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති*)
කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(*රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති*)
3. තවද හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති*)
හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වූ හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිදවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*පස්සමිහයං කායසඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිදවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*පස්සමිහයං කායසඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රාවකයා තුළ තම කය අරහයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ හුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදාළ උපාදය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කබලිංකාර ආභාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි මෙලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම කායානුපස්සනා අතර එක්තරා කයක් වශයෙන් සඳහන් කොට තිබේ (කායෙසු කායඤ්ඤතරාහං භික්ඛවේ, එවං වදාමි: යදිදං අස්සාසපස්සාසා). මෙලෙස ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ කායානුපස්සනාව තුළ සිත සමාධිමත් වූ කල්හි එම ධර්මතාවන් පිළිබඳව විවිධාකාරයෙන් නුවණින් විමසා බලයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් සතිමත් වූ සිතින් පටිච්චසමුප්පත්තාදි වශයෙන් ධර්මය ගැඹුරින් නුවණින් විමසා බැලීම නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. මෙලෙස දහම නුවණින් විමසා බලන කල්හි ධෙරියවත්ව ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට විරියයක් හටගනී. විරිය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වන්නේ මේ අයුරිනි. මෙසේ අකුසලයෙන් දුරුව විරියෙන් කුසලයෙහි දැඩිව යෙදෙන කල්හි නිරාමිස ප්‍රීතියක් හටගනී. එය පීති සම්බොජ්ඣංග නම් වේ. ඒ අනුව පීති සම්බොජ්ඣංගය වඩයි. එවිට එම තැනැත්තාගේ පීති සම්බොජ්ඣංගය භාවනාවෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. ප්‍රීති සිත් ඇත්තාගේ මනස ද සිත ද සන්සිඳෙයි (පීනිමනස්ස කායො'පි පස්සමිහනි, චිත්තමිපි පස්සමිහනි). මෙලෙස මනස හා සිත සන්සිඳුණු කල්හි ඔහුගේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් කයෙහි සැහැල්ලු භාවය නම් වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. කය සැහැල්ලු වූ කල්හි සිත සමාධිමත් වීම වශයෙන් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එකල්හි සමාධියෙහි පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. සමාහිතො භික්ඛවේ යථාභුතං පජානාති යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි සිත සමාධිමත් වූ කල්හි හේතුඵල දහමිහි අවබෝධයෙන් යුතු සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට දහම් වැඩූ ශ්‍රාවකයාට අනිත්‍යාදි වශයෙන් ලෝක යථාර්ථය අවබෝධ වීම නිසා සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටයි. එනම් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩී එහි භාවනා වශයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි මුල් පියවර හතර වූ කායානුපස්සනා කොටස වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ක්‍රමයෙන් සති සම්බොජ්ඣංග ආදි බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන අයුරු දැක ගත හැකිය. මේ තත්ත්වය ක්ෂණිකව ඇති වන්නක් නොව බුදුරදුන් වදළ පරිදි ආනාපානසතියෙහි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයකි.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳව ද අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අනුව,

- 5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පීනිපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පීනිපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සුඛපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සුඛපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 7. චිත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤ-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තසංඛාරපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තසංඛාරපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 8. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිදීම දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං චිත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිදීම දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ආනාපානසතිය වැඩීමේ දෙවන කොටස වූ මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤ පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. වේදනාවන් අතර ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය එක්තරා වේදනාවක් වශයෙන් සූත්‍රයෙහි දක්වා තිබේ

(වේදනාසු වේදනාඤ්ඤතරාහං හික්ඛවේ, එවං වදමි : යදිදං අස්සාසපස්සාසානං සාධුකං මනසිකාරං). මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤා, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ.

ආනාපානසති සුත්‍රයෙහි දක්වෙන පරිදි මෙලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම වේදනාවන් අතර එක්තරා වේදනාවක් වශයෙන් සඳහන් කොට තිබේ. මෙලෙස ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ කායානුපස්සනාව තුළ සිත සමාධිමත් වූ කල්හි බොජ්ඣංග ධර්ම තවදුරටත් දියුණුවීම් වශයෙන් වේදනාව හා සම්බන්ධ ධර්මතාවන් පිළිබඳව විවිධාකාරයෙන් නුවණින් විමසා බලයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් සතිමත් වූ සිතින් පටිච්චසමුප්පන්නාදි වශයෙන් ධර්මය ගැඹුරින් නුවණින් විවිධාකාරයෙන් විමසා බැලීම නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. මෙලෙස දහම නුවණින් විමසා බලන කල්හි ධෙර්ශවත්ව ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට විරියයක් ඡන්දයක් හටගනී. විරිය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වන්නේ මේ අයුරිනි. මෙසේ අකුසලයෙන් දුරුව විරියෙන් කුසලයෙහි දැඩිව යෙදෙන කල්හි නිරාමිස ප්‍රීතියක් හටගනී. එය පීති සම්බොජ්ඣංග නම් වේ. ඒ අනුව පීති සම්බොජ්ඣංගය වඩයි. එවිට එම තැනැත්තාගේ පීති සම්බොජ්ඣංගය භාවනාවෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. ප්‍රීති සිත් ඇත්තාගේ මනස ද සිත ද සන්සිඳෙයි (චිත්තමනස්ස කායොපි පස්සමිහනි, චිත්තමිපි පස්සමිහනි). මෙලෙස මනස හා සිත සන්සිඳුණු කල්හි ඔහුගේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් කයෙහි සැහැල්ලු භාවය නම් වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. කය සැහැල්ලු වූ කල්හි සිත සමාධිමත් වීම් වශයෙන් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එකල්හි සමාධියෙහි පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. 'සමාහිතො හික්ඛවේ යථාභූතං පජානාති' යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි සිත සමාධිමත් වූ කල්හි හේතුඵල දහමිහි අවබෝධයෙන් යුතු සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට දහම වැඩූ ශ්‍රාවකයාට අනිත්‍යාදි වශයෙන් ලෝක යථාර්ථය අවබෝධ වීම නිසා සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටයි. එනම් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩී එහි භාවනා වශයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි මුල් පියවර හතර වූ කායානුපස්සනා කොටස වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ක්‍රමයෙන් සති සම්බොජ්ඣංග ආදි බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන අයුරු දැක ගත හැකිය. මේ තත්ත්වය ක්ෂණිකව ඇති වන්නක් නොව බුදුරදුන් වදළ පරිදි ආනාපානසතියෙහි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයකි. දෙවනුව දැක්වූ ආනාපානසතියට අදළ මෙම පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සැපය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිහිය ශක්තිමත් වේ.

මෙලෙස නොකඩවා ආනාපානසති භාවනාවෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සිත හෙවත් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ.

ඒ අනුව,

- 9. සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 10. සිතෙහි දැඩි සතුටින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
සිතෙහි දැඩි සතුටින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අභිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

- 12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤාණය හා එහි හටගැනීම් වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤාණාභාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. තවද ඉහත පැහැදිලි කළ පරිදි සති සම්බෝජ්ඣංග ආදි බෝජ්ඣංග ධර්ම තවදුරටත් දියුණුවට පත්වෙමින් සිහිය හා නුවණ වඩ වඩාත් දියුණුවට පත් වේ. මෙහිදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන විශේෂ කරුණක් නම් සිහිමුලා වූ අනුවණන් ක්‍රියා කරන්නාට ආනාපානසති භාවනාව දේශනා නොකරන බවයි (නාහං හික්ඛවේ, මුට්ඨසතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසතිභාවනං වදමි). කොටස් තුනක් යටතේ දැක්වූ ඉහත පියවර දෙළහ වැඩීමේ දී ධර්මය පිළිබඳ තමාගේ ශ්‍රැතමය ඥානයේ මට්ටම අනුව එය සමථ කමටහනක් වශයෙන් මෙන් ම විදර්ශනා කමටහනක් වශයෙන් ද යොදා ගත හැකිය. එහෙත් ඊළඟට දැක්වෙන අවසාන පියවර හතර ශුද්ධ විදර්ශනා වශයෙන් ම වැඩෙන අයුරු දැක ගත හැකිය.

ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ. ආනාපානසති භාවනාවෙහි අවසාන පියවර හතරින් දැක්වෙන්නේ විදර්ශනාව වැඩෙන ආකාරයයි.

- 13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 14. විරාගීබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
විරාගීබව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 15. දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(නිරොධානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 16. නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංවේතනාභාරය අවබෝධයට පත්වන මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදළ සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ (එවං භාවිතා බො හික්ඛවේ, ආනාපානසති එවං බහුලිකතා චත්තාරෝ සතිපට්ඨානෙ පරිපුරේති, ආනාපානසති සුත්ත, 232 පිට).

මෙහි දී අවසානයෙහි රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. ඒ සමග ඉහත විස්තර කළ සත්ත බෝජ්ඣංග පිළිබඳ අවබෝධය හා අද්දැකීම ද පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ.

එනම් :-

1. සති සම්බෝධය
2. ධම්මවිචය සම්බෝධය
3. විරිය සම්බෝධය
4. පීති සම්බෝධය
5. පස්සද්ධි සම්බෝධය
6. සමාධි සම්බෝධය
7. උපෙක්ඛා සම්බෝධය

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් දැක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි. සත්ත බෝධිය වැඩිමේ විශේෂ ලක්ෂණයක් නම් සති ආදි එම අංග විචේකයෙන් යුතුව (විචේකනිස්සිතං), විරාග නිශ්ක්රිතව (විරාගනිස්සිතං), නිරෝධ නිශ්ක්රිතව (නිරෝධනිස්සිතං), නිවන අඛිච්ච කොට (වොස්සග්ගපරිණාමිං) වැඩීමයි. ඒවා නිර්වාණාවබෝධය සඳහා ඉවහල් වන්නේ එවිටයි. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය දියුණුවන ලෙස ආනාපාසනි භාවනාව ප්‍රගුණ කොට බෝධිය ධර්ම වැඩිමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය වන්නේ විද්‍යාව හා විමුක්තිය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. එනම් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම සංඛ්‍යාත ලෝක යථාර්ථය පිළිබඳ අවබෝධය ස්ථාවරත්වයට පත්ව පඤ්චුපාදනස්කන්ධ සංඛ්‍යාත දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. සසර අනාදිමත් කාලයක් විඳි නිරය ආදි අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ.

මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදනස්කන්ධයේ සමුදය (හටගැනීම) හා වය (නැතිවීම=නිරෝධය) පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ, මරණසති යන චතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසනි භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද එහි ආරම්භයේ පටන් ම ‘සති නිමිත්ත’ මැනවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. සතිමත්ඛව දියුණුවීම සඳහා ‘සති නිමිත්ත’ භාවිත කිරීම බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. ජප්පාණක සූත්‍රයේ (සං.නි.4, 378 පිට) දැක්වෙන පරිදි සතුන් හය දෙනෙකුගේ (වදුරා, සිවලා, බල්ලා, කිඹුලා, සර්පයා, පක්ෂියා) වලිග හය එකට ගැටගසා ඇතිවිට ඔවුන් තම ශක්ති පමණින් අන් සතුන් අදින්නාක් මෙන් අපගේ ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය නිතර ඒ ඒ අරමුණු වෙත දිව යමින් පවතී. ඉහත දැක්වූ සතුන් හය දෙනා එක ශක්තිමත් කණුවක බදින්නාක් මෙන් ඒ මේ අත දිව යන සිත බැඳ තබන ශක්තිමත් කණුව වන්නේ සති නිමිත්තයි. හුදෙක් කිසියම් නිශ්චිත ඉරියව්වක සිට භාවනා කරන අවස්ථාවන්හි පමණක් නොව දවසේ හැම අවස්ථාවකදී ම තම සිත නාසයේ අග හෝ උඩු තොල අසල පවත්වා ගනිමින් ‘සති නිමිත්ත’ වැඩීම හුරු කළහොත් තමාගේ සතිමත් ඛව වේගයෙන් දියුණු වීමට එය බෙහෙවින් උපකාරවත් වේ.

ආනාපානසනි සූත්‍රයේ (ම.නි.3, 228 පිට) දැක්වෙන පරිදි ක්‍රමානුකූලව මනා දර්ශනයකින් යුතුව ආනාපානසනි භාවනාව වැඩිමෙන් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වී සත්ත බෝධිය ක්‍රමයෙන් දියුණු වන අයුරු දැක ගත හැකිය. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය වඩාත් ප්‍රකට වී අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රත්‍යක්ෂ වීමෙන් අවිද්‍යාව සහිත සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් සපුරා සිත නිදහස් වීමයි. බුදුදහමින් පෙන්නවා දී ඇති අවසාන ප්‍රතිඵලය මෙයයි. සියලු දුකෙහි අවසානය මෙයයි. රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධ නමැති මහා බර බිමින් තැබීම යනු මෙයයි. අනේකවිධ කායික මානසික දුක් සමුදයේ නිමාව මෙයයි. නුවණැති සත්ත්වයකුගේ උත්තරීතර ජීවිත ප්‍රාර්ථනය මෙයයි.

ආනාපානසනි භාවනාව වැඩිමේ දී බුද්ධක නිකායෙහි පටිසම්භිදමග්ගයෙහි ආනාපානසනි කථා කොටසෙහි (පටි.ම.1, 312-314 පිටු) එන ආනාපානසනි භාවනාව සම්බන්ධව ඇති කර ගත යුතු පිළිබඳ විස්තරය

බෙහෙවින් වැදගත් වේ. එහි දක්වෙන පරිදි ආනාපානසතියට උපක්ලේශ (බාධක) වශයෙන් පැමිණෙන කරුණු 18 පිළිබඳව දැන සිටීම ආනාපානසති භාවනාව වැඩිමේ දී නොමග යාම්වලින් මිදීමට හේතුවේ. ඒ අනුව ආනාපානසතිය වැඩිමේ දී අනුගමනය නොකළ යුතු කරුණු 18 නම්,

1. ආශ්වාසයේ (හුස්ම ගැනීමේදී) මූල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ ආධ්‍යාත්ම වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි. (අස්සාසාදිමජ්ඣපර්යෝසානං සතියා අනුගච්ඡතෝ අජ්ඣන්තචික්ඛේපගතං චිත්තං සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
2. ප්‍රශ්වාසයේ (හුස්ම පිටකිරීමේදී) මූල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ බාහිර වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි. (පස්සාසාදිමජ්ඣපර්යෝසානං සතියා අනුගච්ඡතෝ අජ්ඣන්තචික්ඛේපගතං චිත්තං සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
3. ආශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ (තම කැමැත්තෙන් යුතු) තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි. (අස්සාසපටික්ඛනා නිකන්තිතණ්භාවරියා සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
4. ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි. (පස්සාසපටික්ඛනා නිකන්තිතණ්භාවරියා සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
5. ආශ්වාස කරන විට ප්‍රශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම සමාධියට බාධාවකි. (අස්සාසේනාහිතුන්තස්ස පස්සාසපටිලාභේ මුච්ඡනා සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
6. ප්‍රශ්වාස කරන විට ආශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම ද සමාධියට බාධාවකි. (පස්සාසේනාහිතුන්තස්ස අස්සාසපටිලාභේ මුච්ඡනා සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ) (පටි.ම.1, 312 පිට)
7. (ආශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ආශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි. එය සමාධියට බාධාවකි. (නිමිත්තං ආවර්ජනෝ අස්සාසේ චිත්තං චිකම්පති, සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
8. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි. (අස්සාසං ආවර්ජනෝ නිමිත්තේ චිත්තං චිකම්පති, සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
9. (ප්‍රශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ප්‍රශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි. (නිමිත්තං ආවර්ජනො පස්සාසේ චිත්තං චිකම්පති, සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
10. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි. (පස්සාසං ආවර්ජනො නිමිත්තේ චිත්තං චිකම්පති, සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
11. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ප්‍රශ්වාසයෙහි විසිරෙයි. (අස්සාසං ආවර්ජනෝ පස්සාසේ චිත්තං චිකම්පති, සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
12. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ආශ්වාසයෙහි සැලෙයි, විසිරෙයි. (පස්සාසං ආවර්ජනො අස්සාසේ චිත්තං චිකම්පති, සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ) (පටි.ම.1, 312 පිට)
13. අතීත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව ගිය සිත වික්ෂිප්ත වන හෙයින් එය සමාධියට උවදුරෙකි, බාධාවකි. (අතීතානුධාවනං චිත්තං චික්ඛේපානුපතිතං සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
14. අනාගත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය පතන සිත සැලුණේ සමාධියට බාධාවකි. (අනාගතපටික්ඛනං චිත්තං චිකම්පිතං සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
15. ලීන (සැගවුණ=හැකිලුණ) වූ සිත කුසිතබව අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි. (ලීනං චිත්තං කෝසජ්ජානුපතිතං සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)
16. ඉතා දුඛිව ගන්නා ලද සිත උද්ධච්චයට (නොසන්සුන්බවට) වැටුණේ සමාධියට බාධාවකි. (අනිපග්ගහිතං චිත්තං උද්ධච්චානුපතිතං සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)

17. වෙසෙසින් නැමුණු සිත රාගය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි. (චිත්තං රාගානුපතිනං සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ)

18. නොනැමුණු (නතු නොවූ) සිත ව්‍යාපාදය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි. (අපනනං චිත්තං බ්‍යාපාදනුපතිනං සමාධිස්ස පරිපන්ථෝ) (පටි.ම.1, 314 පිට)

ඉහත සඳහන් කරුණු 18 තේරුම් ගෙන එම තත්ත්වයන්ට තම සිත නොවැටෙන පරිදි ආනාපානසතිය තුළ සිතිය හා නුවණ භාවිත කිරීම මෙම භාවනාවෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල වෙත ළඟාවීම පහසු කෙරේ.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උසස් ම ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසූ දහම ඔස්සේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, විර්යයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සපුරා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. තම කාලය, ධනය, ශ්‍රමය ඇතුළු සියලු ශක්තීන් මේ සඳහා උපරිම ලෙස කැප කිරීම තුළින් මේ ජීවිතය තුළ දී ම උසස් ප්‍රතිඵල අත්විඳීමට හැකියාව ලැබේ. ඒ සඳහා තෙරුවන් බෙලෙන් ඔබට සියලු කායික මානසික ශක්තිය ලැබේවායි ඉත සිතීන් පතමු.

විපස්සනා (පඤ්ඤා) භාවනා

විපස්සනා (විදර්ශනා) භාවනා යනු අවිද්‍යාව දුරුකරලීම කොට ප්‍රඥාව දියුණු කරලීම ඉලක්ක කොට පවත්නා භාවනාවයි. සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වුව ද නොවුව ද ලොව සැමද සමථ භාවනා පවතී. චිත්ත සමථය දියුණු කොට ධ්‍යාන ලබා බලලොව යාම මෙහි උපරිම ප්‍රතිඵලයයි. ලොවතුරා සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වීමෙන් ලොවට ලැබෙන ප්‍රධාන අනුශාසනය විදර්ශනා භාවනාවයි. අවිද්‍යා අන්ධකාරය සහමුලින් ම දුරුකොට සංසාර චක්‍රයෙන් සත්ත්වයන් මුදවාලීම විදර්ශනා භාවනාවේ මූලික ඉලක්කයයි.

මෙබඳු බුද්ධෝත්පාද සමයක මිනිස් ලොව උපන් බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ උපරිම ලෙස විදර්ශනා භාවනාවට අදාළ දැනුම ලබාගෙන තම උපරිම කාලය හා ශක්තිය ඒ සඳහා කැප කිරීමයි. දුර්ලභව ලද මෙම භාග්‍යසම්පන්න මිනිස් දිවියෙන් ලබා ගන්නා ඉහළ ම ප්‍රතිඵලය එයයි.

බුදුසසුනෙහි කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයා ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අසා දැන සිටීම වැදගත් වේ. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ඒක ක්ෂණිකව හේතු ඇති විට හටගෙන ඒක ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි අප ලබන අවබෝධය අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයක් බව මෙහි දී වටහා ගනී (අනුක්‍රම සම්භූතං නුක්‍රමා න භවිස්සති).

විදර්ශනා භාවනා ප්‍රගුණ කළ හැකි ආකාර රාශියක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි දස සඤ්ඤා වැඩීමෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගත හැකි ය. අනිත්‍ය, අනාත්ම, අසුභ, ආදීනව, ප්‍රභාණ, විරාග ආදී වශයෙන් සත්ත්වය සකස් වී ඇති මූලික ස්වභාවය මෙතෙහි කිරීම ප්‍රඥාව දියුණු වීමට උපකාරවත් වෙයි. මේ කුමන ආකාරයෙන් ජීවිතය හා ලෝකය ගැන සලකා බැලුව ද අවසානයෙහි වැඩෙන ප්‍රඥාව නම් දුකට සෘජුව හේතුවන පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ ස්වභාවය ප්‍රකට වීමයි. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය යථා ස්වභාවය අවබෝධ වීමයි. පුද්ගලයකුගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු හැම මොහොතක ම හටගෙන නිරුද්ධ වන මෙම ස්කන්ධ පංචකයයි. ඕනෑම අද්දකීමක මූලික පදනම පංච ස්කන්ධයයි. එම ස්කන්ධ පංචකයෙහි යථා ස්වභාවය නුදුටුව හොත්

එය ම උපාදන වී පංචුපාදනස්කන්ධයක් ගොඩනැගේ. එවිට දුක හටගෙන හමාර ය. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත යථාවබෝධය සඳහා ස්කන්ධ පංචකයේ නියම ස්වභාවය යළි යළිත් නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුව ඇත.

එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉහත දැක්වූ සියලු විදර්ශනා භාවනා ඒකරාශී කොට සෑම ආධ්‍යාත්මික ස්තරයක ම සිටින ශ්‍රාවකයන්ට මූලික වශයෙන් අනුශාසනා කරන්නේ රූප, වේදනා, සංකල්ප, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය

1. සමුදය (හටගැනීම)
2. අත්ථංගම (නිරෝධය-නැතිවීම)
3. අස්සාද (ආස්වාදය)
4. ආදීනව (අනිටු විපාක)
5. නිස්සරණ (මිදීම) යනාදි වශයෙන් මෙතෙහි කරන ලෙසයි.

අපගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්භ, ධර්ම යනු අරමුණු පතිත වීමයි. අප ජීවත් වෙනවා යනු සැප, දුක් විඳිනවා යනු මෙලෙස ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණ විඳ ගැනීමයි. මෙම අද්දකීම්හි යථා ස්වභාවය නම් කිසියම් ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියකට රූපාදී අරමුණු පතිත වූ සැණින් එය නිරුද්ධ වීමයි. පෙර නොතිබී හටගත් මෙම අද්දකීම් වර්තමානයෙහි හේතුවෙන් එකතුවෙන් හටගෙන වර්තමානයෙහි ම ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ. එහෙත් අප සිත්හි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා එම අද්දකීම් කලින් තිබී හටගෙන මතුවටත් එම ගමන් කරන බව සිතේ. විදර්ශනා වැඩීමෙන් ලැබෙන ඉහළ ම අවබෝධය නම් මෙම අවිද්‍යාව ක්‍රමයෙන් දුරු වීමයි. එනම් අනිත්‍යතාව ප්‍රකට වීමයි.

සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන හත (සත්තට්ඨාන)

සත්තට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය ආකාර හතකින් මෙතෙහි කළ යුතු ආකාරය දක්වා තිබේ. එනම්,

1. රූපය දැන ගනියි (රූපං පජානාති).
2. රූපයේ හටගැනීම දනියි (රූපසමුදයං පජානාති).
3. රූපයේ නිරුද්ධවීම/ නැතිවීම දනියි (රූපනිරෝධං පජානාති).
4. රූපය නිරුද්ධ කරන මාවත දනියි (රූපනිරෝධගාමිනී පටිපදං පජානාති).
5. රූපයේ ආස්වාදය දිනියි (රූපස්ස අස්සාදං පජානාති).
6. රූපයේ ආදීනව දනියි (රූපස්ස ආදීනවං පජානාති).
7. රූපයේ නිස්සරණය/ මිදීම දනියි (රූපස්ස නිස්සරණං පජානාති).

1. රූපය හෙවත් රූපස්කන්ධය යනු සතර මහා භූත රූප හා ඒ ඇසුරු කොට පවතින උපාදය රූප 24යි {(ප්‍රසාද රූප 5 = චක්ඛු, සෝත, සාණ, ජීව්හා, කාය), ගෝචර රූප 4 = රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස), (භාවරූප 2 = ඉත්ථිභාව, පුරිසභාව), හදයවක්ඛු රූප, ජීවිතෙන්ද්‍රියරූප, (කබලිංකාර) ආහාර රූප, පරිච්ඡේද (ආකාස) රූප, (විඤ්ඤාත්ති රූප 2 = කායවිඤ්ඤාත්ති, වච්චිඤ්ඤාත්ති), (විකාරරූප 3 = ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤාතා), (ලක්ෂණ රූප 4 = උපවය, සත්තති, ජරතා, අනිච්චතා)}.

මෙලෙස කොටස් 24කින් සමන්විත රූපය සකස් වීමට හේතුව වන්නේ ආහාරයයි. ආහාර නැතිවීමෙන් රූපය නිරුද්ධ වේ. රූපය නිරෝධ කරන මාවත නම් සම්මාදිට්ඨි ආදී අංග අටකින් යුත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. මීට අමතරව රූපයට අදාළ තවත් කරුණු තුනක් ද තිබේ. එනම් රූපයේ ආස්වාදය - රූපය නිසා හටගන්නා සැප සහගත මානසික ස්වභාවය. එම රූපය වෙනස්වීමට භාජනය වීමෙන් හටගන්නා වූ දුක නම් වූ ආදීනවය ද තේරුම් ගත යුතු ය. එම රූපයෙහි ඡන්දරාගය දුරුකිරීම් වශයෙන්

ඇතිවන මිදීම නම් වූ නිස්සරණය ද වටහා ගත යුතු ය. මෙලෙස රූපයට අදාළ කරුණු 7 පිළිබඳ ස්ථාන හතක සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සත්තට්ඨාන නමින් හැඳින්වේ.

මේ අයුරින් වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන සෙසු ස්ථාන හතර කෙරෙහි ද සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් නුවණින් මෙතෙහි කළ පමණට ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ අවබෝධය සැලසී වඩ වඩාත් ජීවිතාවබෝධය ලැබීමෙන් අවිද්‍යාව දුරුකොට දුක අවසන් කිරීමට අවකාශ සැලසේ.

2. වේදනා යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය හය රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම හා සම්බන්ධවීමේ න් හටගන්නා සැප, දුක්, උපේක්ෂා ආදී වේදනාවන් ය. එනම් වක්ඛුසම්ඵස්සජා වේදනා, සෝතසම්ඵස්සජා වේදනා, ඝාතසම්ඵස්සජා වේදනා, ජීවිතාසම්ඵස්සජා වේදනා, කායසම්ඵස්සජා වේදනා, මනෝසම්ඵස්සජා වේදනා වශයෙනි.

3. සඤ්ඤා යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප, ශබ්දදී අරමුණු ගැනීමේ දී හටගන්නා ඒ පිළිබඳ හඳුනා ගැනීමයි. ඒනම් රූප සඤ්ඤා, සද්ද සඤ්ඤා, ගන්ධ සඤ්ඤා, රස සඤ්ඤා, ඓච්ච්චිඛ සඤ්ඤා, ධම්ම සඤ්ඤා වශයෙනි.

4. සංඛාර යනු සිතිවිලියි. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදිය අරභයා හටගන්නා සිතිවිලි මීට අයත් වේ. එනම් රූප සඤ්චේතනා, සද්ද සඤ්චේතනා, ගන්ධ සඤ්චේතනා, රස සඤ්චේතනා, ඓච්ච්චිඛ සඤ්චේතනා, ධම්ම සඤ්චේතනා වශයෙනි.

5. විඤ්ඤාණ යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදිය දැන ගන්නා ස්වභාවයයි. මෙය ද කොටස් හයකට බෙදේ. ඒනම් වක්ඛු විඤ්ඤාණ, සොත විඤ්ඤාණ, ඝාත විඤ්ඤාණ, ජීවිතා විඤ්ඤාණ, කාය විඤ්ඤාණ, මනෝ විඤ්ඤාණ වශයෙනි.

රූපාදී මෙම ස්කන්ධ පංචකයේ ස්වභාවය නම් අවිද්‍යා, කර්ම, තෘෂ්ණා, ආහාර ආදී හේතු ඇති කල්හි හැම මොහොතක ම හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වීමයි. තව ද මේ පහ ම එකට හටගෙන එකට ම නිරුද්ධ වීම මෙහි පවත්නා ලක්ෂණයයි. මෙය මැනවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළහොත් ජරා, මරණාදී සියලු දුක්වලින් සපුරා නිදහස්වීමට අවකාශ සැලසේ.

ත්‍රිවිධ උපපරික්ෂා

ඉහත දැක්වූ පරිදි රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය හත් ආකාරකින් නුවණින් මෙතෙහි කරන අතර තවත් ස්ථාන තුනක් පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට සත්තට්ඨාන සූත්‍රය අපට කියා දෙයි. එනම් ධාතු වශයෙන් ආයතන වශයෙන් හා පටිච්චසමුප්පාද වශයෙන් පරික්ෂා කර බැලීමටයි.

ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධාතූසො උපපරික්ඛති. ආයතනසො උපපරික්ඛති. පටිච්චසමුප්පාදසො උපපරික්ඛති. එවං ඛො භික්ඛවෙ, භික්ඛු තිව්ද්ධපපරික්ඛි හොති.

මේ සසුනෙහි භික්ෂුව ධාතු වශයෙන් ආයතන වශයෙන් පටිච්චසමුප්පාද වශයෙන් විමසා බලයි. මහණෙනි, මෙලෙස භික්ෂුව ත්‍රිවිධ උපපරික්ෂාව ඇත්තේ වෙයි.

දුකින් නිදහස්වීමට ඇති ප්‍රධාන මාවත වන්නේ සත්ත්වයා නිර්මාණය වී ඇති ස්වභාවය මැනවින් පසක් කොට ප්‍රඥාවෙන් යුතුව අවිද්‍යාව ප්‍රහීණ කිරීමයි. බුදුදහමෙහි සත්ත්වයා නිර්මාණය වී ඇති විවිධ පර්යාය ඉදිරිපත් කොට අවිද්‍යාව දුරුවන ලෙස එය නුවණින් මෙතෙහි කිරීමට අපට මග පෙන්වයි. ඒ අනුව සත්තට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, පටිච්චසමුප්පාද යන ප්‍රධාන විග්‍රහයන් කිහිපයක් ඉදිරිපත් කර තිබේ. මෙකී එකිනෙක පර්යාය ගැඹුරින් විමසා බැලීමෙන් සත්ත්වයා ලෙස අද අප ව්‍යවහාර කරන ජීවිතයක යථාර්ථය මැනවින් තේරුම් ගෙන අවිද්‍යාවෙන් දුරු ව දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව සැලසේ. ස්කන්ධ විග්‍රහය ඉහතින් දක්වා ඇති බැවින් මෙහි දී ධාතු, ආයතන, පටිච්චසමුප්පාද යන අංග විමසා බැලේ.

ධාතු :-

ධාතු වගයෙන් දැක්වීමේ දී අංග 18ක් යටතේ සත්ත්ව සංයුතිය දක්වා තිබේ. එනම්

වක්ඛුධාතු	රූපධාතු	වක්ඛු විඤ්ඤාණධාතු
සෝතධාතු	සද්දධාතු	සෝතවිඤ්ඤාණධාතු
ඝානධාතු	ගන්ධධාතු	ඝානවිඤ්ඤාණධාතු
ජීවිතධාතු	රසධාතු	ජීවිතවිඤ්ඤාණධාතු
කායධාතු	ඵොට්ඨබ්බධාතු	කායවිඤ්ඤාණධාතු
මනෝධාතු	ධම්මධාතු	මනෝවිඤ්ඤාණධාතු

ආයතන :-

වක්ඛායතන	රූපායතන
සෝතායතන	සද්දායතන
ඝානායතන	ගන්ධායතන
ජීවිතායතන	රසායතන
කායායතන	ඵොට්ඨබ්බායතන
මනායතන	ධම්මායතන

පටිච්චසමුප්පාද :-

අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා
 සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං
 විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං
 නාමරූප පච්චයා සලායතනං
 සලායතන පච්චයා එස්සෝ
 එස්ස පච්චයා චේදනා
 චේදනා පච්චයා තණ්හා
 තණ්හා පච්චයා උපාදානං
 උපාදාන පච්චයා භවෝ
 භව පච්චයා ජාති
 ජාති පච්චයා ජරාමරණසෝකපර්දේව්දුක්ඛදෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති

දුකේ හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ සම්මා සම්බුදු උතුමකු ලොවට අනාවරණය කරන පරම සත්‍යය හෙවත් ආර්ය න්‍යාය, පටිච්චසමුප්පාදයයි. මෙය බුදුදහමේ හදවත බඳු ය. මනා ලෙස දුකෙන් නිදහස්වීමට නම් මෙම යථාර්ථය මැනවින් අසා දැන ගෙන පිළිවෙත් සම්පූර්ණ කළ යුතුව පවතී. බුදුරදුන් සැබෑ ලෙස දැක ගත හැකි වන්නේ ද පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධය තුළිනි (යො පටිච්චසමුප්පාදං පස්සති, සො ධම්මං පස්සති. යො ධම්මං පස්සති සො පටිච්චසමුප්පාදං පස්සති. යො ධම්මං පස්සති සො මං පස්සති, යො මං පස්සති සො ධම්මං පස්සති).

පටිච්චසමුප්පාද න්‍යායයේ සාරාංශය නොහොත් හරය කෙටියෙන් ගත් කල

අස්මිං සති ඉදං නොති, අස්මිං අසති ඉදං න නොති.
 (මෙය ඇති කල්හි මෙය වේ. මෙය නැති වීම මෙය ඇති නොවේ.)

ඉමස්ස උප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති, ඉමස්ස නිරෝධ ඉදං නිරුජ්ජති.
 (මෙය ඉපදීමෙන් මෙය උපදී මෙය නිරුද්ධ වීමෙන් මෙය නිරුද්ධ වේ.)

යන්නයි. එනම් අවිද්‍යාදී හේතු ඇති විට සංස්කාරාදී ඵල හටගෙන දුක ජනිතව වන බවත් අවිද්‍යාදී හේතු නැති කල්හි සංස්කාරාදී හේතු හටනොගෙන දුක නිරුද්ධ වන බවත් පිළිබඳ න්‍යායයි.

‘අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා...’ ආදී වශයෙන් විස්තර කෙරෙන පටිච්චසමුප්පාදයේ අංග දෙළොස ආරෝහණ ක්‍රමයට ද අවරෝහණ ක්‍රමයට ද හටගන්නා ක්‍රමයට ද නිරුද්ධ කරන ක්‍රමයට ද විස්තර කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයේ දී (උදනපාලියෙහි බෝධිචග්ගයෙහි සඳහන් පරිදි) අවිද්‍යාවේ පටන් ක්‍රමයෙන් දුක හටගන්නා ආකාරය දක්වා තිබෙන අතර ශ්‍රාවකයන්ට එය සත්‍ය ගවේෂණයක් ලෙස පැහැදිලි කිරීමේ දී (චිංග-සං.නි.අභිසමය සංයුක්ත, 2, 4 පිට ආදී සූත්‍රයන්ට අනුව) ජරාමරණාදී වශයෙන් දැනට පෙනෙන දුකෙහි පටන් නොපෙනෙන අවිද්‍යාව දක්වා විස්තර කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

ජරා - ඒ ඒ සත්ත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ත්වනිකායෙහි යම් දිරිමක්, දිරෙන බවක්, දත්වැටීම, කෙස් පැසීම, ඇඟ රැලි වැටීම, ආයු පිරිහීම, ඉඳුරන්ගේ පැසීම ආදියක් වේ ද මෙය ‘ජරා’ නම් වේ.

මරණ - ඒ ඒ සත්ත්ව නිකායෙන් ඒ ඒ සත්ත්වයන්ගේ යම් වෙන්වීමක්, බිඳීමක්, අතුරුදහන් වීමක්, මව්වු නම් වූ මරණයක් කාලක්‍රියාවක් ස්කන්ධයන්ගේ බිඳියාමක්, සිරුර හැර දැමීමක්, ජීවිතීන්ද්‍රියේ සිඳි යාමෙක් වේ ද මෙය ‘මරණ’ නම් වේ. මෙලෙස ජරාමරණයන්ට හේතුව ජාති වන අතර ජාති නිරෝධයෙන් ජරාමරණ නිරෝධය සිදු වේ.

ජාති - කිසියම් භාවයක උපත ලැබීම, හටගැනීම, බැස ගැනීම, ස්කන්ධයන්ගේ පහළවීම, ආයතනයන්ගේ හටගැනීම ජාති නම් වේ. ජාතියට හේතුව භවය හෙවත් උපතක් පිණිස කර්ම සකස්වීමයි. ජාතිය නිරුද්ධ කිරීමට හැකි වන්නේ භවය නිරුද්ධ කිරීමෙනි.

භව - ලෝකයක් ඇති බවට සිතෙන ස්වභාවය ‘භව’ නම් වේ. ඒ අනුව කාමභව, රූපභව, අරූපභව වශයෙන් ත්‍රිවිධාකාරයෙන් ලෝකයක් මූණ ගැසේ. මේ තුනේ ම සිටීම සංසාර චක්‍රය තුළ ම සැරිසැරීමකි. බුදුරදුන් ධර්මය දේශනා කළේ මේ ත්‍රිවිධ භවයෙන් ම නිදහස්වීමටයි. භවයට හේතුව උපාදන වන අතර උපාදන නිරුද්ධ කිරීමෙන් භව නිරෝධය සිදු වේ.

උපාදන - තමා වෙත ඇද - බැඳ තබා ගන්නා ස්වභාවය ‘උපාදනයි’. මෙය කාම උපාදන, දිට්ඨි උපාදන, සීලබ්බත උපාදන, අත්තවාද උපාදන වශයෙන් සිව් වැදැරුම් වේ. උපාදනයන්ට හේතුව තණ්හාව වන අතර තණ්හා නිරුද්ධ කිරීමෙන් උපාදන නිරුද්ධ වේ.

තණ්හා - යමකට සිත ඇලීම, බැස ගැනීම ‘තණ්හාවයි’. මෙය ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූපාදි අරමුණු අරභයා සිදු වේ. ඒ අනුව රූපතණ්හා, ශබ්දතණ්හා, ගන්ධතණ්හා, රසතණ්හා, ඵොට්ඨබ්බතණ්හා, ධම්මතණ්හා වශයෙන් සයාකාර වේ. තණ්හාවට හේතුව වේදනාව වන අතර වේදනා නිරුද්ධ කිරීමෙන් තණ්හාව ද නිරුද්ධ වනු ඇත.

වේදනා - සැප දුක් උපේක්ෂා වශයෙන් විඳ ගන්නා ස්වභාවය ‘වේදනා’ නම් වේ. මෙය කයක් (වේදනාකාය) වශයෙන් දැක්වෙන අතර ඇස ආදී ස්පර්ශයන් විෂයයෙහි වේදනා හටගනී. ඒ අනුව වේදනාව ද සයාකාර වේ. එනම් වක්ඛුසම්ඵස්සජා වේදනා, සෝතසම්ඵස්සජා වේදනා, ඝාණසම්ඵස්සජා වේදනා, ජීවිහාසම්ඵස්සජා වේදනා, කායසම්ඵස්සජා වේදනා, මනෝසම්ඵස්සජා වේදනා වශයෙනි. වේදනාවට හේතුව ඵස්සය වන අතර ඵස්ස නිරුද්ධ කිරීමෙන් වේදනා ද නිරුද්ධ කිරීමට හැකියාව ලැබේ.

ඵස්ස - ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූපාදි අරමුණු ආපාතගත වීම ‘ඵස්ස’ = ස්පර්ශ නම් වේ. මෙය ඵක්තරා කයක් (වේදනාකාය) වශයෙන් සඳහන් වන අතර ඇස ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූපාදි අරමුණු විෂයයෙහි ස්පර්ශය හටගනී. ඒ අනුව ස්පර්ශය ද සයාකාර වේ. එනම් වක්ඛුසම්ඵස්සය, සෝතසම්ඵස්සය,

සාණසම්ප්ප්ප, ජීවිතසම්ප්ප්පය, කායසම්ප්ප්පය, මනෝසම්ප්ප්පය වශයෙනි. එස්සයට හේතුව සලායතන වන අතර සලායතන නිරුද්ධ කිරීමෙන් එස්සය ද නිරුද්ධ වේ.

සලායතන - රූපාදි අරමුණු නිපදවන ඇස ආදි ආයතන හය 'සලායතන' = ඡඩායතන නමින් හැඳින්වේ. එම ආයතන හය නම් වක්ඛායතන, සෝතායතන, සාණායතන, ජීවිතායතන, කායායතන, මනායතන වශයෙනි. සලායතනයන්ට හේතුව නාමරූප වන අතර නාමරූප නිරුද්ධ කිරීමෙන් සලායතන නිරෝධය ද සිදු වේ.

නාමරූප - 'නාම' යන වේදනා, සඤ්ඤ, චේතනා, එස්ස, මනසිකාර යන පහයි. 'රූප' යනු පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහාභූත සහ වක්ඛු, සෝතාදි උපාදය රූප විසිහතරයි. නාමරූපයන්ට හේතුව විඤ්ඤණය වන අතර විඤ්ඤණ නිරුද්ධ කිරීමෙන් නාමරූප ද නිරුද්ධ වේ.

විඤ්ඤණ - යමක් දැන ගන්නා ස්වභාවය 'විඤ්ඤණ' = විඤන නම් වේ. ඇස ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ මෙම දැන ගැනීම සිදු කෙරෙන බැවින් මෙය එම ආයතනයන්ගේ නමින් දක්වා හයාකාර වශයෙන් විස්තර කර තිබේ. එනම් වක්ඛුවිඤ්ඤණ, සෝතවිඤ්ඤණ, සාණ විඤ්ඤණ, ජීවිතවිඤ්ඤණ, කායවිඤ්ඤණ, මනෝවිඤ්ඤණ වශයෙනි. විඤ්ඤණයට හේතුව සංඛාර වන අතර සංඛාර නිරෝධයෙන් විඤ්ඤණය ද නිරුද්ධ වනු ඇත.

සංඛාර - විතර්කනය කිරීම හෙවත් සිතිවිලි 'සංඛාර' = සංස්කාර නමින් ව්‍යවහාර කෙරේ. අවිද්‍යාව නිසා හටගන්නා මෙම සංඛාර 'කායසංඛාර, වචිසංඛාර, චිත්තසංඛාර' වශයෙන් තුන් ආකාර වේ. තවත් න්‍යායකට අනුව මෙය පුඤ්ඤභිසංඛාර, අපුඤ්ඤභිසංඛාර, ආනෙඤ්ජාභිසංඛාර වශයෙන් ද දක්වා තිබේ. සංඛාරයට හේතුව, ආභාරය හෙවත් නිදනය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ අවිද්‍යාවයි. අවිද්‍යාව ඇති කල්හි සංඛාර හටගන්නා අතර අවිද්‍යා නිරෝධයෙන් සංඛාර නිරුද්ධ වේ.

අවිජ්ජා - ලෝකය හෙවත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය නොදන්නා ස්වභාවය 'අවිජ්ජා' = අවිද්‍යා නම් වේ. එනම් දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය නැතහොත් පටිච්චසමුප්පාදය නොදන්නා බවයි. අවිද්‍යාවට හේතුව වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ ආසුවයි. ආසුවයට හේතුව අවිද්‍යාවයි. මෙය දෙක අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ.

මේ අනුව අවිද්‍යාව ඇති කල්හි සංඛාර (චේතනා) හටගනී. සංඛාර ඇති කල්හි විඤ්ඤණ හටගනී. විඤ්ඤණ ඇති කල්හි නාමරූප හටගනී. නාමරූප ඇති කල්හි සලායතන හටගනී. සලායතන ඇති කල්හි එස්ස හටගනී. එස්ස ඇති කල්හි වේදනා හටගනී. වේදනා ඇති කල්හි තණ්හා හටගනී. තණ්හා ඇති කල්හි උපාදන හටගනී. උපාදන ඇති කල්හි භව හටගනී. භව ඇති කල්හි ජාති හටගනී. ජාති ඇති කල්හි ජරාමරණාදි දුක් සමුදය හටගනී. මෙලෙස දුක හටගන්නා අතර අවිද්‍යාව නැති කල්හි සංඛාර, විඤ්ඤණ, නාමරූපාදි අංග හටනොගෙන දුකින් නිදහස් වේ (විභංග සුත්ත, සං.නි. 2, අභිසමය සංයුත්ත, 4-6 පිටු). මේ සඳහා ඇති මාවත වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සම්මාදිට්ඨි, සම්මාසංකප්ප, සම්මාවාචා, සම්මාකම්මන්ත, සම්මාආජීව, සම්මාවායාම, සම්මසති, සම්මාසමාධි වශයෙන් දැක්වෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි (ඤ්ඤවන්ථු සුත්ත, සං.නි. 2, අභිසමය සංයුත්ත, 88-90 පිටු).

තව ද 'අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා ...' ආදි වශයෙන් දැක්වෙන දුකෙහි හටගන්නා ප්‍රතිපදාව මිථ්‍යා ප්‍රතිපදාව ලෙසත් 'අවිජ්ජායත්චේව අසේසවීරාගා නිරෝධා සංඛාර නිරෝධෝ' ආදි වශයෙන් දැක්වෙන දුක නිරුද්ධ කරන ප්‍රතිපදාව සමයග් ප්‍රතිපදාව වශයෙන් ද දක්වා තිබේ (පටිපද සුත්ත, සං.නි. 2, අභිසමය සංයුත්ත, 8 පිටු). අවිද්‍යාදී හේතු ඇති කල්හි දුකෙහි හටගැනීමත් අවිද්‍යාවේ නිරෝධයෙන් දුකෙහි නිරෝධයත් තේරුම් ගැනීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සත්ත්ව පුද්ගල දෘෂ්ටියට නොවැටී හේතුඵල සිද්ධාන්තය මැනවින් තේරුම් ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. එවිට මේ දුක තමා විසින් නිර්මාණය කරන ලද්දක් හෝ අනෙකකු විසින් නිර්මාණය කරන ලද්දක් හෝ වශයෙන් දෘෂ්ටියකට නොපැමිණේ. හේතු ඇති කල්හි දුක හටගෙන හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් දුක නිරුද්ධ වන බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ (අචේලකස්සප සුත්ත, සං.නි. 2, අභිසමය සංයුත්ත, 30 පිටු). මේ අවබෝධයත් සමඟ තමා අතීතයේ සිටියා ද නැද්ද අනාගතයෙහි සිටින්නේ ද නැද්ද ආදි සියලු මතවාද

සමනය වේ (පව්ව සුන්ත, සං.නි. 2, අභිසමය සංයුත්ත, 42 පිට). තව ද තමාගේ සිත - කය තමා විසින් කරන ලද්දක් හෝ අනෙකකු විසින් කරන ලද්දක් හෝ නොව හේතුවල සිද්ධාන්තය මත නිර්මාණය වූවක් ය යන අවබෝධය ද මෙමගින් පසක් වේ (නතුම්භ සුන්ත, සං.නි. 2, අභිසමය සංයුත්ත, 100 පිට).

මෙලෙස ආයතන, ධාතු, පටිච්චසමුප්පාද මැනවින් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් ජීවිතය ගැන විශේෂ නුවණක් ලැබේ. එය විදර්ශනා ඥානය වශයෙන් බුදුදහමේ දැක්වේ. විදර්ශනා වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇස ආදි ආයතන ඒ මොහොතෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව අවබෝධ වේ. එමෙන් ම රූපාදි අරමුණු පිළිබඳව ද එලෙසින් ම අවබෝධ වේ. මෙය ආයතන කුසලතාව නම් වේ. ශ්‍රාවකයකු තුළ ඇති කරගත යුතු ඉහළ ම දක්ෂතාවක් ලෙස මෙය බුදුදහම තුළ විස්තර වේ. එමෙන් ම රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය සමුදය, අත්ථංගම ආදි වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම තුළින් එම පහ ම එක මොහොතෙහි පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

මෙකී සියලු දහම් වැඩීමේ ඉහළ ම අවබෝධය නම් යමක් දුටු විට එය දැකීම් මාත්‍රයක් පමණක් ය, යමක් ඇසුවොත් එය ඇසීම් මාත්‍රයක් පමණක් ය (දිට්ඨෝ දිට්ඨමන්තං සුන්තෙ සුන්තමන්තං ...) ආදි වශයෙන් අවබෝධය දියුණු වේ. මෙම අවබෝධයත් සමඟ ක්‍රමයෙන් දුක නිරුද්ධ වනු ඇත. එමගින් ප්‍රඥා චෛතසිකය ඉහළ ම මට්ටමට දියුණු වීම ඊට හේතුවයි. පඤ්ඤා ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම සද්ධා, චිරිය, සති, සමාධි යන සෙසු ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම දැක ගත හැකි ලක්ෂණයයි. මෙම පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දියුණුව කිසියම් පුද්ගලයකුගේ සැබෑ දියුණුවයි. ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි තමන් ගමන් කරන්නකු බවට තමාට ම තමා ගැන පිරික්සා බැලිය හැකි ලක්ෂණ මේවායි.

මෙලෙස ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සුභ, සැප, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී ප්‍රඥාව දියුණු වීම තුළින් අසුභ, දුක්ඛ, අනිත්‍ය, අනාත්ම යන යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ වී ක්‍රමයෙන් දුකින් සිත මිදීමයි. රූපාදි කිසිදු බාහිර අරමුණකින් තම මානසික සංහිදියාව පැහැර ගත නොහැකි අකම්පිත මනසක් ඇති වේ. තමා සම්පූර්ණයෙන් තම සිතෙහි දියුණුව මත ක්‍රියා කරන සිත පිළිසරණ කොට වෙසෙන ධර්මය පිළිසරණ කොට වෙසෙන තැනැත්තකු බවට පත්වේ. බාහිර ලෝකයේ කිසිදු දෙයක් තුළින් කම්පාවට පත් නොවේ. බුදුදහමේ සඳහන් සැබෑ පිළිසරණ ලබා ගත් තැනැත්තකු බවට මෙමගින් පත් වේ. මෙම පිළිසරණට පැමිණීමේ ඒකායන ප්‍රතිපදාව ලෙස පනවා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි.



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරය, පැසදිනා

හික්ෂු භාවනා සම්භාෂණය

(බු.ව. 2563 වජ් මස/ ව්‍ය.ව. 2019 ඔක්තෝබර් 03 වන ගුරු දින)